



# Kesên 70 salî û êdî temenbilindtir – Pêwendiyên xwe yên nêzîk bi sînor bikin

Kesê 70 salî û êdî temenbilindtir, li ser te rîs-keke mezintir heye ku tu bi nexweşiya covid-19 bikevî. Loma grîng e ku tu pêwendiyên xwe yên nêzîk kêmkirî û tu ji wan kesên ku bi wan re li malekê namînî xwe dûr bixî. Ev bi taybetî li derveyî malê grîng e.

Ev nexweşiya vîrusê covid-19 bûye pandemiyeke û piştî meha adarê li seranserê Swêdê belave dibe. Ew kesê 70 salî ye yan êdî temenbilindtir, li nav grûba rîskê ye. Mirov çend temenbilindtir be, ewçend li nav rîskê ye, ku bi şeweyeke gran bi vê nexweşiyê bikeve.

Kesên temenbilind, bo nimûne wan kesên xwedî nexweşiya dil-damarê, nexweşiya kezebê yan nexweşiya şekir normal e ku piraniya wan bi vê nexweşiyê dikevin.

## Tu xwe wisa saxlem digirî

- Herî kêmkirî bi dirêjahiya milekî navber têxe navbera xwe û wan kesên ku tu bi wan re li malekê namînî. Tu çend temenbilindtir bî, ev tedbîr ewçend grîngtir e bo te û bi taybetî gava tu li derve bî.
- Çûna derve bo saxlemiyê grîng e û rîska bi ketina vê nexweşiyê kêmkirî dibe.
- Neçe wan ciyên ku lê gelek mirov hene.
- Bi trafîka kollektîf, bo nimûne bi otobusê, tunelbanayê yan bi sporvagnê neçe.
- Ji bo kirîna xwarinê û çibicîkirina tiştên din alîkariyê ji cîranên xwe bixwaze.
- Destê xwe gelek caran û bi rêkûpêkî bişo û heger av û sabûn tunebe alkolê bi kar bîne.

## Gava tu nexweş bî li malê bimîne

Heger tu nexweş ketibî, her çend ku sîmptomên, alametên herî kêmkirî nêzîkî nexweşiyê bi te re hebin jî, hem jî bo saxlemiya xwe û hem jî, ji bo nexweşnexistina kesên din, li malê bimîne. Bi kesên din re pêwendiyên nêzîk neke. Bo sexbêriyê, serdana [www.1177.se](http://www.1177.se) bike yan jî bo 1177 telefon bike. Ev xet 24 saet vekirî ye.

## Sîmptomên, alametên covid-19

Covid-19 hestekerê giştî ya nexweşiyê dide mirovî, ku yek yan çend ji van sîmptomên li nîv mirovî xuya dibin:

- kux
- ta
- bihnçikandin
- liç
- pozxetimin
- êşa qirikê
- serêş
- êşa masil û movikê
- dillihvketin

## Li ber xwe bide – derbas dibe

Gava pêwîst be mirov xwe ji mirovan dûr bixe, li demên bigumanbûn û tenêbûnê, hîskirina endîşeyê normal e.

Ji bo parastina tendurustiyê û kalîteya jiyane, hebûna pêwendiyên sosyal bo kêmkirina tenêmayinê grîng e. Loma hewl bide pêwendiyên xwe di gel xizma û dostên xwe bi gelek awayan biparêze. Bi riya telefonê, yan axiftina bi videoyê, yan hevdîtina li derve.

Hewl bide tiştên ku tu jê hez dikî û kêfa te tîne, bikî. Ji bîr neke ku ev dem, demeke çendemî ye û derbas dibe.

## Şîret bo şeweya hevdîtina li serdema Corona'yê

Hevdîtina xwe pêşî pîlan bike û li ser vê bihizire, ku ji bo kêmkirina belave kirina nexweşiyê divê ez çî bikim.

- Gava hûn hemû saxlem in hev bibînin. Gava bi yekî re sîmptoma nexweşiyê hebe, hev nebînin.
- Li şûna li hundur, li derve hev bibînin û bi dirêjahiya milekî navber têxe navbera xwe û kesên din.
- Hev dîtina li grûbên biçûk dibe, lê neçe wan ciyan ku gelek kes lê hene.

- Li derve jî, mase û sendeliyan ji hev dûr daynin, ku hûn li dûrê hev rûnin.
- Berî ku hûn di gel hev çay û qehwê vexwun, yan xwarinê bixwun, gava hûn ji derve hatibin malê, destê xwe bi avê û sabûnê baş bişon.
- Heger av û sabûn tunebe alkolê bi kar bîne.

### **Telefonên grîng**

Bo pirsyarên giştî derbareyê covid-19 li vir bigere: 113 13.  
Bo şêwra nexweşiyê, serdan, [www.1177.se](http://www.1177.se)  
yan jî li vir bigere: 1177, ev xet 24 saet vekirî ye.  
Te taswasek hebe li vir bigere: Äldrelinjen, 020-22 22 33.  
Li nav rojên hefteyê li navbera saet 8-19, li rojên tatîlan 10-16.  
Li rewşên xetera jiyane li vir bigere: 112.